



天然酵母のパン 毎週木曜日 販売中！ 11時～於：ロビー



喫茶コーナー 珈琲など 一杯100円 サービスデー 4月の予定

1日(水) 2日(木) 8日(水) 9日(木) 11日(土) **12日(日)** 15日(水) 16日(木) **19日(日)** 22日(水) 23日(木) 25日(土) **26日(日)** 30日(木)

ほほえみサロン イベント 参加者募集！

総務部会

★手づくり ワークショップ

4月6日(月) 20日(月) ☆フリーコース

10時～12時 各自、自由に作品を作ります。



4月10日(金) 24日(金) ☆初級コース (事前にお申し込みください)

10時～12時 カゴづくりの基本を身につけます。

4月11日(土) **将棋教室** 小中学生対象

25日(土) 将棋の基本(駒の並べ方、動き方など)から始めて、対局で定石などを覚えて上達しよう！



☆ 工作の道具は受付のスタッフに言って借りてください。
☆ 保護者の方は幼児から目を離さないでください。

楽しい！「幼児コーナー」
4月の工作 ストローで
フーして回るよ！



4月11日(土) 簡単ストレッチ・ヨガ教室

9時30分～11時
ホール

講師：大塔松恵先生 上原典子先生 定員：25名 高校生以上
持参品：ヨガマット、水分、汗拭きタオル 参加費：100円
申込受付：3月25日(水)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990



健幸部会

4月12日(日) コアチューニング健幸教室

13時～15時
和室



講師：小倉紀和美先生(看護師・コアチューニングトレーナー) 定員：20名 高校生以上
持参品：ヨガマット、水分、汗拭きタオル 参加費：100円
申込受付：3月25日(水)より 窓口 10時～ 電話可 11時～ ☎ 042-375-2990

4月23日(木) スマホなんでも相談会

13時30分～
第2・3会議室

相談料：無料 時間は1人1時間
定員4名
① 13:30～14:30 2名 申込：3/26(木)より 申込先着順
② 14:30～15:30 2名 窓口：10時～ 電話受付：11時～
※OSの種類(アンドロイド又はアイホン又は不明)をお伝えください



総務部会

4月27日(月) 元気チェック

10時～11時30分
ロビー

多摩市北部地域包括支援センター共催
筋肉量なども測定し、あなたの「からだ年齢」が分かります。
ピンクの「チェック表」がある方はお持ちください。初めてのの方は当日お渡しします。

健幸部会

4月9日(木) 福祉なんでも相談 & 楽しく脳トレ

14時～15時30分
調理室

多摩市社会福祉協議会 042-373-5616
「誰かに話を聞いてもらいたいこと」など。なんでも秘密厳守で社会福祉協議会職員が対応いたします。

多摩ボランティア・市民活動支援センター 出張相談窓口を設置します

ボランティアポイント等の登録・申請手続きなどができます。 多摩市社会福祉協議会 042-373-6611

合縁奇縁

いよいよ桜も開花し、新芽が芽吹く、春本番を迎えました。タケノコは、春の訪れを感じる食材として古くから慣れ親しまれています。地上に出たら一旬(10日)で竹になるほど成長が早いことが知られていますが、そのタケノコの栄養価や健康効果など気になるところですね。成長すると硬い竹になることから、タケノコは野菜でないと思われがちですが、実はイネ科の野菜なのです。茎がストロー状になっていることが、イネ科の特徴なので、竹がその仲間であることがうかがえます。

春になると新しい生活環境となり、五月病になる方も珍しくありません。実は、タケノコに含まれるチロシンという成分は脳を活性化してやる気のできる効果があるので、春に旬のタケノコを食べることは道理に合ったことなのですね。これからますますおいしくなるタケノコで、身も心も春の味を満喫してください。

寒暖の差が大きく、花粉の飛び交う時期でありますので、体調管理には十分注意されご自愛ください。(事務局長・浅井)

4月 予定表 令和8年

1	水	矢作信雄木版画展 3/25～4/1まで
9	木	福祉なんでも相談 多摩ボランティア支援センター出張窓口
11	土	簡単ストレッチ・ヨガ教室
12	日	コアチューニング健幸教室
14	火	休館日
23	木	スマホなんでも相談会
26	日	かえで館シネマ
27	月	元気チェック
28	火	休館日
手づくりワークショップ		
フリー		6日 20日 初級 10日 24日
将棋教室		11日 25日(第2・4土曜日)
パン販売 毎週木曜日11時～		
		2日 9日 16日 23日 30日



かえでニュース

4月号(第408号)

2026年(令和8年)3月25日

かえで館 HP

編集 広報部会

info@atago-kaedekan.jp

かえで館ホームページ

https://atago-kaedekan.jp



発行：愛宕コミュニティセンター運営協議会 〒206-0041 多摩市愛宕3丁目2番地

TEL:042-375-2990

FAX:042-357-0472

懐かしのJAZZ&ワインコンサート

3月29日(日) 開演13時30分～ 於：ホール

キャンドルライトのなかワインとともに懐かしいJAZZをお楽しみください。



スパークリングローズ



クレージー
ファンキーボーイズ

販売中！

ワイン
おつまみ付き
入場券1000円

高橋 ジャズバンド



・定員40名 入場券ご購入は愛宕かえで館受付窓口で

文化部会

4月26日(日) かえで館シネマ

10時～12時ごろ
ホール

総務部会

映画の詳細につきましては、かえで館にお問い合わせください。

定員：50名
申込：3/26日(木)より
窓口受付：10時～
電話受付：11時～

矢作信雄 木版画展 第2弾 開催

矢作信雄の“心象”展

3月25日(水)～4月1日(水) 2階ギャラリー



矢作 信雄
(やはぎ のぶお)

1948年 山形県河北町生まれ。愛宕在住の木版画家。一昨年、「十二神将像」の木版画展をかえで館で開催。昨年はかえで館開館25周年記念誌「仙仁徑さんと行く多摩の植物探索」の表紙デザインを制作。



展示作品 「日本各地の四季の風景」「フクロウ」「ハリウッドスター」など 木版画 30余点

愛宕かえで館開館25周年記念出版

「仙仁徑さんと行く 多摩の自然・植物探索」

身近な多摩の自然・植物、読むたびに新しい発見が！

本の装丁：携帯しやすい A5サイズ 116頁 楽しい植物コラムと写真満載

購入場所：かえで館受付 パルテノン多摩

丸善書店多摩センター店(「多摩の本」コーナー)でも販売中！

好評販売中！
300円



開催しました

ロビーコンサート ☆レイドバック☆
屋下がりのひととき 心に響く名曲を堪能！

屋下がりのロビーコンサートは2回目。今回の出演は各地で演奏活動を行っている☆レイドバック☆。ロビーには35名の観客が集まりました。ギターとフルートの素敵な音色にのせて『時には昔の話を』（加藤登紀子）『人生の扉』（竹内まりあ）などの曲が披露され、美しい歌声がロビーに響きわたり、観客のみなさんも気持ちよく聴き入っていました。お昼のひとときを楽しくすごしました。

楽しく！美しい！ラジオ体操教室

多摩市・国士館大学・愛宕かえで館 共催 2月18日(水) ホール

2026年「楽しく！美しい！ラジオ体操教室」はお馴染みの国士館大学男子新体操監督の山田小太郎先生の指導で18名が参加して行われました。

ラジオ体操教室に参加して、正しい姿勢や動きのポイント、などを改めて教えていただきました。普段は何気なく行っている動作も、腕や足をしっかり伸ばし、動かす部位を意識することで、体が温くなり、運動効果が高まることを実感しました。約3分間で全身をバランスよく動かすことができ、高齢者にも無理のないやり方を指導していただきました。正しい方法で行うことで、転倒予防や健康維持にもつながるとのこと、音楽に合わせて、動かしてみましょう。(大塔幹夫健幸部会長)



利用者懇談会

活発な意見交換！「みんなで創る みんなの かえで館」を確認

2月22日(日) ホール

皆さまの「愛宕かえで館」をより利用しやすく、より快適な環境としていくために、利用者様の忌憚なきご意見をお伺いする場として、毎年「利用者懇談会」を開催しています。今回は、13団体14名の利用者様と運営協議会委員14名、協創推進室から沖迫係長に出席頂いて意見交換を致しました。ともすると、堅苦しい雰囲気で行うのを避けるため、「躓(つまず)き・転倒防止の体操」や「脳トレクイズ」をみんなで楽しみ、心身ともにリラックスしたうえで懇談に入りました。和気藹々(あいあい)と活発な意見交換が行われ、あっという間に時間は経過、「みんなで創る・みんなのかえで館」の標語を確認して散会となりました。皆様から頂いた貴重なご意見やご要望を、今後の運営に生かしていきたいと思ひます。(秋山雅和総務部会長)

簡単ストレッチ・ヨガ教室

3月14日(土)

参加者15名で行いました。

スポーツウエルネス吹矢教室

2月25日(水)

参加者9名で行いました。

スマホなんでも相談会

2月26日(木)

スマホ相談者 3名(他 1名キャンセル) 講師 2名で対応
・東京公式アプリの登録方法 ・アプリの削除方法
・LINE通話とスマートウォッチが干渉しあって音声が入らないと途切れる

かえで館シネマ 映画「みんなのいえ」
参加者の想感文

2月15日(日) ホール

参加者 44名
女性 36名
男性 8名

- ◆芸達者の唐沢寿明と田中邦衛の二人が出て、実に楽しく面白く拝見させて頂きました。(83才男性)
- ◆面白く観ました。さすが三谷幸喜の映画です。ありがとうございました。(82才女性)
- ◆家を建てる事の大変さをコミカルに楽しく見させていただきました。(72才女性)
- ◆あ〜、面白かった。家を建てるのも理想通りにするのは大変!!(81才女性)
- ◆明るく、楽しく、軽くて、良い(女性)
- ◆色々な出演者が多く、最後まで観ていたら、あ〜 こんな人が出演していたのかと、驚きました。とても楽しい映画でした。ありがとうございました。(77才女性)
- ◆田中邦衛さんの素敵な演技にお目にかかれて嬉しかった。有名な役者さんが大勢出演していて、皆さん若い。朝から沢山笑った。幸せな一日になりそう!(75才女性)

かえで館館内のレイアウトを刷新しました！



1階 ロビー



2階図書コーナー

来館の皆さんの利便を考え、また、提案箱に寄せられたご意見を参考に、1階ロビーと2階図書コーナーなどに学習用の長テーブルと丸テーブルを配置しました。

連載

「多摩・愛宕の自然・植物探索」その51

せん けい
仙 仁 径

春に咲く紫色の花を紹介しします。



シヨカツサイ



曲がった葯



ムラサキケマン

春は様々な花が咲き乱れるので、どの植物を紹介しようか迷ってしまいます。今回は身近で見られるのにまだ紹介していないシヨカツサイとムラサキケマンについて書きます。

シヨカツサイは中国東北部原産の外来種で、ムラサキハナナやオオアラセイトウなど多くの別名があります。秋に発芽し、翌春に開花・結実して枯れる越年草です。紫色の大きな花が美しいので栽培されますが、各所で野生化しています。花の形はアブラナとよく似ており、雄しべの葯(やく)が外側に曲がっています。日本へは江戸時代に來ましたが、1930年代と1940年代にそれぞれ熱心に広めた方がおり、各地に広がりました。漢字で書くと諸葛菜で、諸葛孔明が兵士の食料対策に陣地で播いた伝承に由来します。中国では若葉や蕾を食用とし、種子から油をとっているそうです。花色は、日向では少し赤みを帯びた紫色に見えますが、日陰では青味を帯びた紫色に見えるのが面白いところです。

ムラサキケマンは日本から朝鮮半島、中国に生えており、日本では山の中よりは人里などの雑草として見かけます。越年草とされていますが、冬に発芽したものは同じ年の春に開花し、春に発芽したものはいったん夏に地上部が枯れ、秋にまた葉を出して冬を越し、翌春に開花します。花は4枚の花びらから成っていますが、うち2枚は細長くて先端で合着しており、残り2枚が上下それぞれ複雑な形をしています。上の花びらの一部は距(きょ)になっており、蜜腺から蜜が出ています。送粉者のハナバチ類が蜜を吸うために顔を突っ込むと、体に花粉がつく仕組みになっています。熟した果実に触れると、刺激で果皮がめくれ上がり、その反動で種子がまわりに弾き飛ばされます。そして種子にはアリが好む物質がついており、さらにその場所から離れた場所へと運ばれていきます。

2種とも愛宕周辺に生えていますので、ぜひ見つけてみてください。

写真はすべて仙仁径氏撮影。

仙仁 径氏

パルテノン多摩ミュージアム学芸員
多摩市みどりと環境審議員



上の花びら
左右の花びら
下の花びら
先が合着した



ムラサキケマンの果実

お片付け全般受付!!

テレビ、洗濯機、冷蔵庫、
エアコン、オーディオ
書籍、家具、衣類、その他

年中無休・24時間対応 <https://minamotosyouten.com>
みなもと商店 080-9457-3155
東京都多摩市落合 3-5-2 info@minamotosyouten.com

社会医療法人 河北医療財団
あいクリニック
日曜午後も受診OK

外来診療	訪問診療	デイケア	健康診断・予防接種・その他検査
------	------	------	-----------------

診療科目
内科・老年精神科・消化器内科
整形外科・循環器内科
呼吸器内科・禁煙外来
もの忘れ外来

☎ 042-375-9581
休診日：土曜・日曜午後・祝日
多摩市貝取 1431-3
バス停「乞田五差路」、「あいクリニック」下車すぐ

あい訪問看護ステーション
訪問看護/訪問リハビリテーション

ケアプランセンターあいクリニック
介護保険相談/ケアプラン作成

〈広告欄〉

コミュニティサロン 大人の学校

★ 4月11日(土)→ のびのび健康ストレッチ (300円)
★ 4月25日(土)→ あたご終活塾 (300円)

場所時間 13:30~かえで館2階
申込方法 080-7608-9684(担当:柴田)
※かえで館への直接連絡はお控えください
大好評「あたご終活塾」が本格稼働

【LINE公式アカウント】
友だち登録で『大人の学校』の最新情報を優先配信
登録したことは誰にも知られず安心

愛宕地域唯一のそば屋さん
そば屋 ふさよし
多摩市愛宕1丁目1-2 愛宕第一団地1階 ☎ 042-339-2344

営業時間
11:00~15:00 17:00~21:00
ラストオーダーは30分前
水曜日定休

和太郵便局
愛宕第一団地
愛宕小学校
大谷幼稚園
愛宕東公園
愛宕かえで館

天ざるそば
美味しい!
ボリュームたっぷり!